

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНТРАНС РОССИИ)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)
ФГБОУ ВО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»
(ФГБОУ ВО СПбГУ ГА)

УТВЕРЖДАЮ



Первый проректор – проректор
по учебной работе
_____ Н.Н. Сухих

08 2017 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения:
очная

Санкт-Петербург
2017

1. Цели освоения дисциплины

Целями изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» являются: физическое воспитание обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности; для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации спортивно-массовой работы в коллективе на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
- сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- выработать знания социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;
- сформировать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;
- выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой;
- способствовать поддержанию необходимого уровня физической подготовленности, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению, а также выработке устойчивой мотивации и привычки к систематическим занятиям физической культурой.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к организационно-управленческому, информационно-аналитическому, предпринимательскому видам профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» представляет собой дисциплину, относящуюся к вариативной части блока дисциплин по выбору учебного плана прикладного бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент».

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обеспечивающей для дисциплины «Физическая культура и спорт».

Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4 семестрах.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;- методику самостоятельной физической и спортивной тренировки;- способы контроля и оценки физического состояния организма человека;- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;- выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Владение навыками использования основных теорий мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации групповой работы на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умение проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры (ПК-1).	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, способы контроля и оценки физического состояния организма человека для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации спортивно-массовой работы в коллективе на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умения проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять контроль и оценку физического состояния организма человека для решения стратегических и оперативных управленческих задач <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками применения средств и методов физического воспитания для решения стратегических и оперативных управленческих задач

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 364 академических часа, не переводящихся в зачетные единицы.

Наименование	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	364	91	91	91	91
Контактная работа:	328	82	82	82	82
лекции	-	-	-	-	-
практические занятия	328	82	82	82	82
семинары	-	-	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-	-	-
курсовая работа	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация: зачет	36	9	9	9	9

5. Содержание дисциплины

5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции		Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-7	ПК-1		
1 семестр					
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	40	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ	Т
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	42	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ	Т
2 семестр					
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	40	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ	Т
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	42	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ	Т
3 семестр					
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	10	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ	Т
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	72	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ	Т
4 семестр					
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	82	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ	Т
Всего по дисциплине	328				
Промежуточная аттестация	36				З
Итого по дисциплине	364				

Сокращения: ПЗ – практическое занятие, КВ – коллективное взаимодействие, РПЗ – решение практических задач, Т – тест, З – зачет.

5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
1 семестр							

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	40	-	-	-	-	40
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	42	-	-	-	-	42
Всего за 1 семестр							82
2 семестр							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	40	-	-	-	-	40
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	42	-	-	-	-	42
Всего за 2 семестр							82
3 семестр							
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	10	-	-	-	-	10
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	-	72	-	-	-	-	72
Всего за 3 семестр							82
4 семестр							
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	-	82	-	-	-	-	82
Всего за 4 семестр							82
Всего по дисциплине							328

5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Адаптивная физическая культура» в Университете являются: специальные знания, поддержание физических способностей и совершенствование двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

Физкультурное образование по дисциплине «Адаптивная физическая культура» в Университете проводится на протяжении 1, 2, 3, 4 семестров обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, которые являются основной формой проведения и предусмотрены в расписании занятий;
- занятия в спортивных секциях Университета;
- самостоятельные занятия физической культурой, спортом и туризмом;
- массовые физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (спортивные праздники, массовые кроссы, спартакиады).

Учебные занятия проводятся в виде практических, в содержание которых включаются упражнения, приемы и действия, не требующие длительного разучивания, а также программные упражнения из ранее изученного учеб-

ного материала. Задачей практических занятий является закрепление ранее изученного материала в новых условиях (в сочетании с другими приемами и действиями).

Занятия направлены на формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, способствующих эффективному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.

Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения.

Совершенствование навыков ходьбы и оздоровительного бега на ровной и пересеченной местности, развитие общей выносливости, ловкости; выполнение общеразвивающих упражнений в движении и на месте, стретчинг-упражнений индивидуально и вдвоем, упражнений с гимнастическими снарядами, прыжковых упражнений, координационных упражнений.

В содержание занятий включаются: оздоровительная беговая подготовка, специальные физические упражнения; упражнения в парах; силовые упражнения; спортивные и подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся.

Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии.

В содержание занятий включаются: комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики, несложные приемы самомассажа и релаксации, здоровье формирующие фитнес-технологии, подвижные игры, физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся.

Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления.

Формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий, контроля самочувствия в процессе занятий физическими упражнениями, организации здорового образа жизни и проектировании режима оптимальной двигательной активности с учетом основного заболевания обучающихся.

5.4 Практические занятия

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
1 семестр		
1	Практическое занятие 1-20. Комплексные занятия	40
2	Практическое занятие 21-41 Оздоровительная гимнастика	42
Итого за семестр 1		82
2 семестр		

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
1	Практическое занятие 1-20. Комплексные занятия	40
2	Практическое занятие 21-41. Оздоровительная гимнастика	42
Итого за семестр 2		82
3 семестр		
2	Практическое занятие 1-5. Оздоровительная гимнастика	10
3	Практическое занятие 6-41. Проектирование комплексов физических упражнений	72
Итого за семестр 3		82
4 семестр		
3	Практическое занятие 1-41. Проектирование комплексов физических упражнений	82
Итого за семестр 4		82
Итого по дисциплине		328

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

5.7 Курсовые работы

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Письменский, И. А. **Физическая культура:** учебник для академического бакалавриата [Электронный ресурс] / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2015. — 493 с. — (Серия: Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-9916-5470-8. — Режим доступа: www.biblionline.ru/book/F62EC0D6-B305-4B68-A31C-F9CAA4CAD28, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

2. **Физическая культура:** учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2014. — 424 с. — (Серия: Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-

5-9916-3778-7. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

б) дополнительная литература:

3. Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт**: учеб. пособие для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс] / Л. В. Капилевич. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

в) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

4. **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

г) программное обеспечение (лицензионное), базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

5. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

6. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»**. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, свободный (дата обращения: 10.01.2016).

7. **Справочная система Консультант Плюс** / [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.consultant.ru/online>, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

8. **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»**. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Стадион с замкнутой беговой дорожкой 400 метров и футбольным полем, дистанции бега на 100 метров, многопролетные гимнастические снаряды (перекладины, брусья), спортивный зал (баскетбол, фут-зал) № 1 и спортивный зал (волейбол) № 2 с раздевалками и душевыми комнатами, тренажерный зал, методический кабинет.

8. Образовательные и информационные технологии

При реализации дисциплины «Адаптивная физическая культура» используются практически занятия как вид учебной работы, наиболее полно отражающий специфику дисциплины, заключающейся в активных и интерактивных формах проведения занятий.

Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач физкультурного саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

В процессе освоения дисциплины используются следующие активные образовательные технологии: решение практических задач.

Для решения воспитательных и учебных задач в дисциплине «Адаптивная физическая культура» в рамках практических занятий используются следующие интерактивные формы обучения: коллективное взаимодействие. Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести оперативную коррекцию физического развития.

Общее количество часов, используемых в аудиторных занятиях дисциплины в интерактивной форме, составляет 100% (328 часов) от 328 часов аудиторных.

9. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости обучающихся включает выполнение тестов, характеризующих уровень физкультурного образования обучающихся.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме зачета в 1, 2, 3, 4 семестрах.

Оценочные средства включают тесты.

9.1 Балльно-рейтинговая система (БРС) оценки текущего контроля успеваемости и знаний и промежуточной аттестации студентов

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	минимальное значение	максимальное значение		
1 семестр				
<i>Контактная работа</i>				
Тема 1. Общеразвивающие упражнения. Практическое занятие 1-20	20	30	1-7	
Тема 2. Оздоровительные	20	30	8-14	

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	минимальное значение	максимальное значение		
фитнес-технологии. Практическое занятие 21-41				
Теоретический тест по темам 1, 2	5	10	12	
<i>Самостоятельная работа студента</i>	-	-	-	
Итого по обязательным видам занятий	45	70		
Зачет	15	30	14	
Итого по дисциплине	60	100		
Премияльные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)				
Научные публикации по темам дисциплины		8		
Участие в научных конференциях по темам дисциплины		8		
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4		
Итого дополнительно премияльных баллов		20		
Всего по дисциплине (для рейтинга)		120		
Перевод баллов БРС в оценку по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС		Оценка		
60 и более		«зачтено»		
менее 60		«не зачтено»		

Тема/вид учебных занятий	Количество баллов	Срок кон-	При-
--------------------------	-------------------	-----------	------

(оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Минимальное значение	Максимальное значение	троля (порядковый номер недели с начала семестра)	мечение
2 семестр				
<i>Контактная работа</i>				
Тема 1. Общеразвивающие упражнения. Практическое занятие 1-20	20	30	1-12	
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии. Практическое занятие 21-41	20	30	12-21	
Теоретический тест по темам 1, 2	5	10	16	
<i>Самостоятельная работа студента</i>	-	-	-	
Итого по обязательным видам занятий	45	70		
Зачет	15	30	21	
Итого по дисциплине	60	100		
Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)				
Научные публикации по темам дисциплины		8		
Участие в научных конференциях по темам дисциплины		8		
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4		
Итого дополнительно премиальных баллов		20		
Всего по дисциплине (для рейтинга)		120		
Перевод баллов БРС в оценку по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС	Оценка			
60 и более	«зачтено»			
менее 60	«не зачтено»			

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	Минимальное значение	Максимальное значение		
3 семестр				
<i>Контактная работа</i>				
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии. Практическое занятие 1-5	20	30	1-7	
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления. Практическое занятие 6-41	20	30	8-14	
Теоретический тест по темам 2, 3	5	10	12	
<i>Самостоятельная работа студента</i>	-	-	-	
Итого по обязательным видам занятий	45	70		
Зачет	15	30	14	
Итого по дисциплине	60	100		
Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)				
Научные публикации по темам дисциплины		8		
Участие в научных конференциях по темам дисциплины		8		
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4		
Итого дополнительно премиальных баллов		20		
Всего по дисциплине (для рейтинга)		120		
Перевод баллов БРС в оценку по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС	Оценка			
60 и более	«зачтено»			
менее 60	«не зачтено»			

Тема/вид учебных занятий	Количество баллов	Срок кон-	При-
--------------------------	-------------------	-----------	------

(оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Минимальное значение	Максимальное значение	троля (порядковый номер недели с начала семестра)	мечение
4 семестр				
<i>Контактная работа</i>				
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления. Практическое занятие 1-41	40	60	1-19	
Теоретический тест по теме 3	5	10	16	
<i>Самостоятельная работа студента</i>	-	-	-	
Итого по обязательным видам занятий	45	70		
Зачет	15	30	19	
Итого по дисциплине	60	100		
Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)				
Научные публикации по темам дисциплины		8		
Участие в научных конференциях по темам дисциплины		8		
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4		
Итого дополнительно премиальных баллов		20		
Всего по дисциплине (для рейтинга)		120		
Перевод баллов БРС в оценку по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС	Оценка			
60 и более	«зачтено»			
менее 60	«не зачтено»			

9.2 Методические рекомендации по проведению процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Посещение практического занятия оценивается в 1 балл (для получения минимального значения – посещение не менее 50% занятий по каждой теме, максимального – не менее 70%).

Оценка теоретической подготовленности проводится тестированием, состоящим из 30 вопросов по материалам, предложенным обучающимся для самостоятельного изучения.

9.3 Темы курсовых работ по дисциплине

Написание курсовых работ учебным планом не предусмотрено.

9.4 Контрольные вопросы для проведения входного контроля остаточных знаний по обеспечивающим дисциплинам

Входной контроль не проводится, так как дисциплина изучается с первого семестра.

9.5. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<i>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).</i>		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - методику самостоятельной физической и спортивной тренировки; - способы контроля и оценки физического состояния организма человека; - требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической 	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта;
		<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности;
		<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с основами методики организации занятий физической культурой и спортом; – ознакомление с методиками организации и проведения самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<p>подготовке;</p> <p>- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Этап 2.</p> <p>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<p>–знает основы жизнедеятельности и двигательной активности человека;</p> <p>– знает основы здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;</p> <p>–изучил методику оздоровительной физической тренировки;</p>
	<p>Этап 3.</p> <p>Проверка усвоения материала</p>	<p>– использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>
	<p>Уметь:</p> <p>- выполнять комплексы физических упражнений, упражнения оздоровительной и восстановительной гимнастики;</p> <p>- выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации.</p>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>
<p>Этап 2.</p> <p>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>		<p>– методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности;</p>
<p>Этап 3.</p> <p>Проверка усвоения материала</p>		<p>– выполняет предлагаемые физические упражнения;</p>
<p>Владеть:</p> <p>- навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптацион-</p>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>– использует изученные методики для поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания</p>

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<p>ных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>		<p>должного уровня физической подготовленности;</p>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<p>– самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для обеспечения социальной активности и полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<p>– успешное прохождение зачета.</p>
<p><i>Владение навыками использования основных теорий мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации групповой работы на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умение проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры (ПК-1).</i></p>		
<p>Знать: - основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, способы контроля и оценки физического состояния организма человека для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации спортивно-массовой работы в коллективе на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умения проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры.</p>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>– ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта; – ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих решению стратегических и оперативных управленческих задач;</p>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<p>– ознакомление с основами методики организации занятий физической культурой и спортом;</p>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<p>– способность применять изученные методики с помощью специалиста по физической культуре для ре-</p>

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
		шения стратегических и оперативных управленческих задач;
<p>Уметь:</p> <p>- выполнять контроль и оценку физического состояния организма человека для решения стратегических и оперативных управленческих задач.</p>	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	– способен выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и восстановительной гимнастики;
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	– ознакомление с методиками организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;
	Этап 3. Проверка усвоения материала	– методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для решения стратегических и оперативных управленческих задач;
<p>Владеть:</p> <p>- навыками применения средств и методов физического воспитания для решения стратегических и оперативных управленческих задач.</p>	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	– использует изученные методики для решения стратегических и оперативных управленческих задач;
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	– способность самостоятельно применять изученные методики для решения стратегических и оперативных управленческих задач;
	Этап 3. Проверка усвоения материала	– успешное прохождение зачета.

9.5.1 Шкала оценивания теоретической подготовленности для промежуточной аттестации в форме зачета

Оценка теоретической подготовленности для промежуточной аттестации в форме зачета определяется:

- 10 баллов – правильные ответы даны на 28 и более вопросов теста;
- 9 баллов – правильные ответы даны на 27 вопросов;
- 8 баллов – правильные ответы даны на 26 вопросов;
- 7 баллов – правильные ответы даны на 25 вопросов;
- 6 баллов – правильные ответы даны на 24 вопроса;
- 5 баллов – правильные ответы даны на 23 вопроса;
- 4 балла – правильные ответы даны на 22 вопроса;
- 3 балла – правильные ответы даны на 21 вопрос;
- 2 балла – правильные ответы даны на 20 вопросов;
- 1 балл – правильные ответы даны на 19 и менее вопросов.

10 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; разбирающийся в основных научных концепциях по дисциплине; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; характеризующийся умением применять их осознанно; отработавший практические занятия не менее 70 %.

9 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания для дальнейшего обучения, способный самостоятельно их применять; отработавший практические занятия не менее 70 %.

8 баллов – заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности и применяет их осознанно, учитывая особенности ситуации; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять; отработавший практические занятия не менее 70 %.

7 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни; отработавший практические занятия не менее 70 %.

6 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное

знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; отличавшийся достаточной активностью на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для формирования здорового образа жизни; отработавший основные практические занятия не менее 50 %.

5 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; не отличавшийся активностью на практических занятиях; отработавшему основные практические занятия менее 50 %; обладающий необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре.

4 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни; способный использовать полученные умения и навыки под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия менее 50 %.

3 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия менее 50 %.

2 балла – выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания; не отработавшему основные практические занятия; который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине; отработавший основные практические занятия менее 50 %.

1 балл – выставляется студенту, не выполнившему вышеперечисленные требования.

9.6 Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

В качестве контрольных заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации студентов по итогам освоения дисциплины используются тесты.

9.6.1 Содержание тестов текущего контроля и промежуточной аттестации

1. Понятие «Физическая культура»

А) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это мера и способ физического развития человека

Б) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – совокупность физкультурной и спортивной деятельности человека

В) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей

2. Целью физической культуры является

А) Формирование физически совершенного человека.

Б) Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

В) Формирование всесторонне развитой личности, готовой к высоко производительному труду и способной решать социальные задачи.

3. Двигательный навык – это:

А) Двигательный навык – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

Б) Двигательный навык – умение рационально двигаться.

В) Двигательный навык – двигательное действие, выполняемое неосознанно, интуитивно.

4. Двигательное умение – это:

А) Сознательное состояние владения техникой двигательного действия.

Б) Подсознательный уровень владения техникой двигательного действия.

В) Владение техникой на уровне интуиции.

5. Этапы формирования двигательных навыков:

А) Знание, навык, умение.

Б) Знание, умение, навык.

В) Умение, знание, навык.

10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Организация работы по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется в следующих активных (решение практических задач) и интерактивных (коллективное взаимодействие) формах проведения занятий:

- аудиторные занятия (практические занятия);
- активные (решение практических задач) и интерактивные (коллективное взаимодействие) формы проведения занятий.

Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо:

- изучить теоретический материал, предусмотренный практическими занятиями;
- освоить предложенные физические упражнения.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- изучение теоретического материала по предложенной литературе;
- подготовка к практическому занятию.

Основной формой организации практических занятий в Университете является учебное занятие, продолжительность которого составляет 90 минут. По структуре занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть направлена на организацию занимающихся и подготовку организма к выполнению задач основной части занятия. В начале каждого занятия сообщаются цели, задачи и учебные вопросы занятия. Далее проводится разминка. Она включает строевые приемы на месте и в движении, различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, упражнений на внимание, выполнение упражнений в парах, повторение спортивно-технических умений. Оптимальные величины длительности разминки и длительности интервала между ее окончанием и началом работы определяются видом спортивной деятельности, степенью тренированности занимающихся, метеорологическими условиями и другими факторами. В среднем разминка должна проводиться 10-20 минут. Разминка не должна вызывать утомление.

Основная часть направлена на повышение физической подготовленности, воспитания специальных качеств, которые должны способствовать увеличению аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности. В этой части происходит, как правило, обучение или совершенствование технических приемов или двигательных действий, используются различные средства и методы для развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость), а также подготовка к выполнению контрольных нормативов в соответствии с требованиями учебного плана, формирование организационно-методических умений и навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания. Заканчивается основная часть игровыми упражнениями (эстафетами), подвижными или учебно-тренировочными играми.

Заключительная часть направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию. Используются бег, упражнения в ходьбе, упражнение на растягивание, на формирова-

ние функции равновесия, дыхательные упражнения, можно выполнять упражнения основной части занятия, но с пониженной интенсивностью, что обеспечивает плавный переход от состояния высокой двигательной активности к состоянию относительного покоя.

Занятия в учебных отделениях отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объемом и интенсивностью физической нагрузки. Допуск к занятиям осуществляется на основании результатов медицинского обследования и распределения обучающихся на группы здоровья, которые проводятся ежегодно в начале учебного года.

Студенты специальной медицинской группы условно подразделяются на две подгруппы:

1) подгруппа «А» – обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу (для них организуются занятия параллельно с основной группой и проводятся различные системы физических упражнений с вариантами, которые могут быть применены и творчески развиты в самостоятельных занятиях, учитывающих специфику заболевания);

2) подгруппа «Б» – обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями и освобожденными от практических занятий.

В процессе прохождения учебной дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, выполнять указания и распоряжения руководителя занятия, систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием, поддерживать свою физическую подготовленность; сдавать зачеты в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен понимать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для поддержания своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки» «15» января 2016 года, протокол № 5

Разработчик
к.п.н., профессор



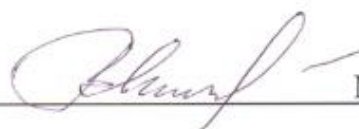
Дементьев К.Н.

Заведующий кафедрой № 9
к.п.н.



Голубев А.А.

Программа согласована
Руководитель ОПОП
д.т.н., доцент



Маслаков В.П.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета 17 февраля 2016 года, протокол № 4.

С изменениями и дополнениями от 30 августа 2017 года, протокол №10 заседания Учебно-методического совета Университета (в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»).